

令和7年度 5月 献立表

認定こども園長畑幼稚園

日 曜 日	献 立 名	主な材料			栄養価	おやつ
		血や骨になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
1 (木)	黒糖ロール チリコンカン ツナサラダ パナナ 牛乳	牛乳 豚肉 大豆 ツナ ベーコン 鮭	黒糖ロール じゃがいも 米 和風ドレッシング 油 砂糖	オレンジ 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト マッシュルーム きゅうり コーン のり にんにく	384kcal	鮭おにぎり
2 (金)	～花まつり・こどもの日献立～ わかめごはん ハンバーグケチャップソース アスパラウインナーソーテ いちごクレープ 甘茶(あひる・ひよこ→麦茶)	ヨーグルト ウインナー	米 砂糖 油	アスパラ 玉ねぎ 人参 パセリ	389kcal	ヨーグルト
7 (水)	ごはん かつおふりかけ ヒレカツ ほうれん草の磯和え こどもの日ゼリー(柑橘→青りんごゼリー) 麦茶	豚肉 卵	米 パン粉 油 小麦粉	白菜 ほうれん草 のり	307kcal	クリームコンフェ
8 (木)	ごはん さばの塩焼き 大根おろし 栄養きんぴら みかん缶 みそ汁(なめこ・豆腐) 麦茶	さば 豆腐 豚肉 さつま揚げ 味噌	米 マカロニ 砂糖 油 ごま油	みかん 大根 ごぼう ねぎ 人参 なめこ いんげん 万能ねぎ	350kcal	カステラ
9 (金)	きつねうどん 野菜のかき揚げ ブロッコリーのごま和え 甘夏みかん缶 麦茶	牛乳 卵 油揚げ かまぼこ	うどん 小麦粉 砂糖 油	甘夏 ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ カリフラワー 人参 いんげん	360kcal	プリン
12 (月)	ごはん アジフライ・ソース チンゲン菜と揚げのさっと煮 ヨーグルト和え みそ汁(油揚げ・わかめ) 麦茶	ヨーグルト さつま揚げ 豆腐 味噌 ツナ	米 油 砂糖	チンゲン菜 大根 桃 みかん パイナップル しめじ 人参 のり わかめ	345kcal	和風ツナおにぎり
13 (火)	ごはん ジャー جان豆腐 華風サラダ オレンジ 牛乳	牛乳 生揚げ 豚肉 ハム 味噌	米 春雨 砂糖 油 片栗粉 ごま油	オレンジ もやし キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり いんげん 生姜	385kcal	メロンパン
14 (水)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き にらもやしソーテ メロン 牛乳	牛乳 鶏肉 あんこ ベーコン 卵 味噌	米 ホットケーキ粉 油 ごま油 砂糖	メロン もやし 人参 にら ごま	397kcal	どら焼き
15 (木)	醤油ラーメン 肉野菜炒め 焼き餃子 ミニパン缶 麦茶	豚肉 豆腐	中華麺 ホットケーキ粉 餃子の皮 マーガリン 砂糖 油 ごま油	パイナップル キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 しめじ ごま わかめ	327kcal	豆腐のスコーン
16 (金)	ごはん ホッケの塩麴焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のおかか和え 麦茶	ホッケ おから 豚肉 豆乳 さつま揚げ かつお節	米 米粉 米こうじ 砂糖 油 ごま油	ほうれん草 人参 いんげん コーン 切干大根 のり	323kcal	豆乳ドーナツ
19 (月)	ごはん 焼きつくね 小松菜しらす炒め 蜜さつま 牛乳	牛乳 つくね 豚肉 しらす かつお節	うどん 米 さつまいも 油 ごま油	小松菜 キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン	389kcal	焼きうどん
20 (火)	～誕生会メニュー～ 赤飯 エビフライ シルバーサラダ カスタードプリン すまし汁(はんぺん・わかめ) 麦茶	牛乳 卵 えび はんぺん ハム ささげ	米 パン粉 マヨネーズ 春雨 砂糖 油 もち米 小麦粉	人参 しめじ コーン きゅうり ごま塩 わかめ 三つ葉	477kcal	ブドウゼリー
21 (水)	ナポリタン ツナマヨサラダ パナナ 牛乳	牛乳 豚肉 ツナ	スパゲティ マヨネーズ 砂糖 油	パナナ キャベツ 玉ねぎ トマト ビーマン 人参 きゅうり コーン	370kcal	パウムクーヘン
22 (木)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜納豆和え 浅漬け 麦茶	鮭 納豆 味噌	米 油 砂糖 ごま油	大根 キャベツ 小松菜 玉ねぎ きゅうり 人参 しめじ ごま のり	311kcal	いりこ菜飯おにぎり
23 (金)	ごはん 春巻き パンパンジー フルーツ杏仁 わかめスープ 麦茶	豚肉 鶏肉 味噌	米 春巻きの皮 砂糖 油 片栗粉 ごま油	もやし きゅうり みかん ねぎ 人参 コーン にら たけのこ パイナップル ごま	369kcal	りんごゼリー
26 (月)	ごはん たまごふりかけ コロッケ ほうれん草とベーコンのソーテ 温州みかんゼリー 牛乳	牛乳 卵 おから ベーコン	米 小麦粉 バター 砂糖 油	ほうれん草 玉ねぎ コーン	357kcal	食べっどうぶつ
27 (火)	ごはん 焼肉炒め ほうれん草のナムル シュウマイ 牛乳	牛乳 豚肉	米 油 ごま油 砂糖	もやし 玉ねぎ ほうれん草 人参 しめじ ビーマン パプリカ ごま	418kcal	オレンジデニッシュ
28 (水)	ごはん 手作りふりかけ かぼちゃ挽肉フライ 大根サラダ パナナ 麦茶	豚肉 ハム ちりめんじゃこ かつお節	米 和風ドレッシング 油 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖	パナナ 大根 かぼちゃ 葉だいこん きゅうり コーン ごま	336kcal	原宿ドックチーズ
29 (木)	食パン りんごジャム ブロッコリードレッシング和え 青りんごゼリー ポークビーンズ 牛乳	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉	食パン 米 じゃがいも 和風ドレッシング 油 砂糖	ブロッコリー 玉ねぎ トマト 人参 いちごジャム のり にんにく ごま	360kcal	鶏そぼろおにぎり
30 (金)	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き 春雨カレー炒め オレンジ 麦茶	鮭 豚肉 味噌	米 マヨネーズ 春雨 砂糖 油	オレンジ キャベツ パプリカ ビーマン 人参	325kcal	たい焼き

※仕入れの都合により献立に内容が変更になることがあります。
※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせ下さい。
※()表示、※表示はアレルギー食対応です。
※おやつには麦茶がつきます。

＜昼食 平均栄養量＞		
	平均	目標量
エネルギー	376kcal	364kcal
たんぱく質	15.1g	14.4g
脂質	11.5g	10.4g
塩分	1.3g	1.3g

※3歳未満児は数値の80%の栄養量になります。

